



带着青春的美好回忆 跟着晚报去越南岷港相聚

采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜？老人们辛苦一辈子，多是为了儿女，为社会做了无数贡献。今日重阳节，逐渐老去的您是否也为自己考虑放个假？不妨约上您的姐妹或儿时的伙伴，又或者年轻时的战友一同出个国，散个心。

这次晚报首推出国旅游目的地——越南岷港，不仅有美丽的海岸线、美溪沙滩，人文景观海云岭，还有彷如您年轻时的城镇会安古镇。带着青春的美好回忆，欢迎您踊跃参与我们这次活动。



岷港行程亮点

美溪沙滩

作为世界六大最美沙滩之一的美溪沙滩，不仅拥有长达三十余公里的白沙滩，而且还是东南亚游客密度最小的沙滩，让你免受人潮的喧闹和拥挤。沙子柔软洁白，漫步沙滩是直达心底的柔软。租一张躺椅，白天可以看海晒太阳，傍晚赏日落。

泛舟会安古镇，特色灯笼制作

会安古镇充满着中式和日式的建筑，越南人却用最传统的越南黄去点缀它，中越的完美融合。与国内拥挤的古镇相反，会安的宁静和慢节奏会让你不由自主放慢脚步去感受身边的风景。夜幕下，整个会安古镇会被灯笼点亮，美得醉人。会安是越南最大的灯笼制作中心，城内很多家庭都以制作灯笼为主，据说每到农历的正月十五和八月十五，是会安的“怀旧日”，全城将统一停电，家家户户挂起各式灯笼，人人都会穿上古装，满城的五彩灯笼和一轮皓月交相辉映，就像一幅意境悠远的古画。

世界吉尼斯纪录越南的迪士尼乐园，巴拿山

巴拿山是要坐缆车上去的，那号称是世界上最长的缆车，风景很美。到了山顶是欧式的建筑，在一座最大的建筑里面是个地下游乐场，游乐场有3层，里面有跳楼机、经期火车、恐龙世界、碰碰车、旋转木马等娱乐项目。

越南中部天险——长山的支脉，海云岭

海云岭因岭上经常白云缭绕，与碧海蓝天浑然一体，故而得名。每年有不少游客慕名而来海云岭，为的是从山顶居高临下，俯瞰南北两边悠长而美丽的天然海岸线。（王莉）

线路分享会：

本周可持续报名，22日等您来

这次线路的选择，晚报为您考虑了气候、交通和美景，同时还有性价比和服务，希望通过我们的组织能给晚报的读者们带来一趟赏心悦目的愉快之旅，让您的出国游不仅安全放心，而且轻松惬意。有意参加这次活动的读者可报名参加10月22日的线路分享会，联系电话：13017336565（郭记者）、15974371727（王记者）。

线路分享会上，我们将详细向您解说本次专线的行程、价格、注意事项等细节。带着您的护照或现场报名参团，还可免费领取食用油一壶。

10月22日上午8:30，带上护照来晚报读者线路分享会现场可**免费领取食用油一壶**、现场咨询和报名。

晚报推荐去

长沙直飞
白/班/机

越南岷港

读者专享线路出行时间：
11月8日
六天五晚

晚报读者线路分享会

报名条件：年龄75岁以下身体健康的读者朋友均可参加
领取礼品：持有护照或现场报名即可

报名时间：即日起至10月21日
召开时间：10月22日上午8:30
报名电话：13017336565 郭记者
15974371727 王记者



“成长远比分数更重要” 中考将有大变化，家长请看仔细

A04

顶格处罚！

长春长生公司被罚91亿元

A08

在株开办一个企业要花多久？ 最多3天，办结时限全省最短

A02

石峰区图书馆开放啦！ 携身份证能免费借阅书籍

A05



株洲百会 60周年 活动时间:10月27-28日

10.27 株百会员 年度尊享日

预存20 最高抵800

会员6倍积分 获赠会员卡 金卡尊享 签到好礼

当今是一个快节奏的快节奏。尤其是电脑、手机、平板电脑等各种先进电子设备的出现，一方面使人们的生活越来越便捷，另一方面是长期伏案使颈椎病患者越来越多，而且呈年轻化趋势，使得颈肩腰腿痛成为世界第二大流行病。

觅境国际团队决意投入到亚健康调理领域后，就坚持一定要把最好的产品及服务带到株洲，国家级非物质文化遗产郭氏宗正堂无论其疗效、服务以及200余年的历史沉淀，使其成为我们的不二之选。经觅境团队多次赴洛阳登门拜访及宗正堂管理层在长达半年的时间里反复赴株洲考察，觅境团队坚持为广大消费者提供阳光、健康、精致、优雅生活的经营理念和执着深深地打动了宗正堂管理层，结合觅境国际的各项优质软硬件，使我们在众多的株洲实力养生机构中脱颖而出，最终获得了郭氏宗正堂这一国家级非物质文化遗产在株洲地区的唯一经营权。

郭氏宗正堂：专注颈肩腰腿痛 平乐郭氏正骨，国家非物质文化遗产

觅境·宗正堂

颈肩腰腿痛，就找宗正堂

颈肩腰腿痛，是一种常见的亚健康疾病不但严重影响生活，久而久之，会形成脑部供血不足、头痛、头晕、记忆力减退、睡眠质量差。女士容易导致面部晦暗、无光泽、肤色不均、皮肤松弛、白发、脱发等现象，同时引发内分泌失调、腰酸背痛、腿脚无力、月经不调、痛经等症状。男

性，容易造成肾气不足、全身无力、盗汗、白发、脱发，严重者会导致性功能障碍、下肢无力、瘫痪、行走不便等。同时现在秋冬季节是风湿病的高发期，风湿会引起关节疼痛、手脚麻木、四肢沉重、空调性骨病等，严重会造成局部瘫痪。

八代传承，打造郭氏正骨传奇

郭氏宗正堂，中国风湿骨痛健康连锁领导品牌，国家非物质文化遗产，河南省非物质文化遗产，洛阳市非物质文化遗产，河南老字号。其源自洛阳郭氏正骨，传承222年，秉承祖训，专注颈肩腰腿痛。采用中医绿色疗法，不手术、不打针、不吃药，

根据发病特点及患者体质，快速去除身体湿邪，让整个身体达到自调节、自免疫、自平衡的作用，这也就解决了风湿骨痛治根问题。经过治疗，绝大多数的病人病情可以得到改善。选择宗正堂，为您的健康及品质生活保驾护航！

颈肩腰腿痛 认准郭氏宗正堂



创始人 郭祥泰 第四代 郭瑞三 第五代 郭瑞若 第六代 郭宗正 第七代 郭志忠 第八代 郭宏雷
请认准国家非物质文化遗产·河南老字号！洛阳郭氏正骨！

郭氏宗正堂，把您拦在去医院的路上

郭氏宗正堂全国健康咨询热线经常会接到类似咨询：我照片核磁共振显示颈椎、腰椎等一切正常，但仍然经常感觉肩颈腰部酸胀、疼痛导致头晕乏力、失眠，严重的手臂无法抬起来，无法正常弯腰，行走困难等。

这里跟大家普及一个小常识，当你有上述症状时，一定是因工作压力大，缺乏运动，没有一个正确的坐姿等。

已导致较严重的肌肉与经络粘连引起气血不畅、局部淤堵、肌肉板结、压迫神经。在这里，我们提示您，如不及时解决此类问题，任由发展，将很快导致腰椎、颈椎等因长期受挤压发生器质性病变。到那时，检查出来就很麻烦了。这就好像肿瘤，可能年年检查拍片都没有问题，一旦检查出坏的结果就很难逆转了。

觅境·宗正堂热线：0731-28529888
全国健康咨询热线：400 0063 078
地址：株洲市庐山路城市风景159号

适宜人群

- 颈椎病
- 腰椎痛
- 腰椎间盘突出
- 肩周炎
- 滑膜炎
- 跌打损伤
- 腰肌劳损
- 关节退行性病变
- 半月板损伤
- 风湿类风湿
- 颈椎骨质增生
- 膝关节骨质增生
- 股骨头坏死
- 老寒腿
- 顽固性陈旧性骨痛